



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



Årsberetning 2025 – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

1. Innledning

2025 var et jubileumsår, der Taekwon-Do markerte 70 år. For Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb ble året preget av høy aktivitet og videre utvikling av både klubbmiljø og sportslig satsing.

Klubbens arbeid har hatt et tydelig fokus på etisk refleksjon og gode holdninger som grunnmur for et trygt og inkluderende miljø. Parallelt har vi arbeidet målrettet med rekruttering og sportslig progresjon, noe som har bidratt til en sunn og bærekraftig medlemsutvikling.

2. Organisasjon og tillitsvalgte

2.1 Styret 09.03.2025 – 12.03.2026

- Styreleder: Ken Endresen
- Nestleder: Cecilie Knoff
- Styremedlemmer:
 - Reidun Birgitte Myrstad Dypvik
 - Tor-Andre Ulla Eiken
 - Adrian Wiik Luka
 - Mia Kjærstad-Schønefeld
- Varamedlem: Geri Erik Jensen

2.2 Andre tillitsvalgte og funksjoner

- Regnskapsfører/økonomifunksjon: Reidun Birgitte Myrstad Dypvik
- Materialforvalter: Eivor Mhyre
- Valgkomité (leder): Vidar Vestnes

3. Styrets arbeid

Styret har i perioden avholdt 6 ordinære styremøter, i tillegg til ekstraordinære møter og arbeidsmøter ved behov. Dette har gitt god mulighet til å følge opp klubbens hovedoppgaver, herunder:

- **Organisasjonsutvikling**
- **Medlemsforvaltning** (rutiner og oppfølging av medlemmer, kontingenter)
- **Ordinær drift** (treningstider, instruktørkapasitet og daglig klubbadministrasjon)



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



- **Økonomi og kapitalforvaltning** (budsjett, regnskap, investeringsstrategi og sponsorarbeid)

Styret vurderer at arbeidet samlet sett har lagt et solid grunnlag for videre sportslig og organisatorisk utvikling.

4. Medlemsutvikling

Ved utgangen av 2025 hadde klubben **286 medlemmer** registrert i organisasjonen. Klubben har særlig søkelys på å rekruttere og ivareta barn og ungdom, noe som bidrar til et levende klubbmiljø og en stabil medlemsmasse.

Medlemsfordeling (per 31.12.2025):

Alder	Kvinner	Menn	Totalt
6–12 år	24	88	112
13–19 år	39	50	89
20–25 år	6	8	14
26+	33	38	71
Totalt	102	184	286

5. Sportslig drift

Sportslig leder har det overordnede Taekwon-do-faglige og sportslige ansvaret i klubben. Hovedfokus i 2025 har vært:

- **Synlighet og kommunikasjon:** økt tilstedeværelse i sosiale medier. Rollen som **SoMe-ansvarlig** ble etablert, og Mia Kjærstad-Schønefeld fikk ansvar for dette.
- **Atferd, holdninger og kultur:** verdibasert ledelse i sportslig ledergruppe.
- **Instruktøroppfølging:** systematisk oppfølging for å sikre kvalitet og struktur i treningshverdagen.
- **Skadeforebygging:** økt vekt på skadeforebyggende trening.
- **Rekruttering:** særlig fokus på Indre Bydel, inkludert etablert «Ta med en venn-dag».
- **Sparringkompetanse:** økt kompetanse med vekt på tidlig intervensjon og trygg gjennomføring.
- **Instruktørmøter:** for å heve faglig nivå og styrke trivsel og samhandling.
- **Konkurrans- og aktivitetsdeltakelse:** økt deltakelse gjennom mesterskaps- og graderingstreninger og kadettmesterskap.
- Team Ålesund (høsten 2025 endret til konkurransetrening for de som har blått belte og oppover. Treningene er nå lagt opp til rene mønstertreninger på mandager og sparringstrening på onsdager).
- **Kompetanseutvikling:** treningsamling med landslagsutøvere.



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



- **Graderinger og organisering:** gjennomføring av graderinger samt administrasjon av parti-inndelinger og treningstider.
- **Dan-grader:** godkjenning av kandidater til helgrad (Dan) og veiledning i søknadsprosessen.

Styret opplever at denne helhetlige innsatsen har bidratt til stabil sportslig utvikling, høy aktivitet og et inkluderende klubbmiljø.

6. Sosiale aktiviteter og klubbmiljø

For å styrke samholdet og bygge gode relasjoner på tvers av alder og beltegrader, har klubben i 2025 hatt særlig søkelys på sosiale tiltak. Blant annet har vi:

- arrangert egne aktiviteter for barn, ungdom og voksne (18+), herunder mesterskapstrening med quiz og pizza, pysj-party i hallen for ungdom, ungdomskonferanse med tema teambuilding, selvtillit og selvfølelse, samt andre uformelle kurs
- gjennomført nyttårsbord (18+) i januar ved Fole Festlig
- gjennomført foreldre- og barn-trening
- deltatt i 17. mai-tog med stor oppslutning

Tiltakene har samlet sett bidratt til et varmere og mer inkluderende miljø, og klubben vil videreføre arbeidet med sosiale møteplasser i 2026.

7. Økonomi, sponsorer, kontingent og varesalg

7.1 Økonomi og sponsorer Klubben kan vise til et positivt resultat i 2025 og en sunn økonomisk utvikling. I oktober fikk klubben ny hovedsponsor: **Tafjord Kraft**.

Det ble også sendt flere søknader om sponsormidler. Klubben mottok **TEFT-midler** fra Sparebanken Møre og støtte fra **Kongsberg Gruppen**.

Klubben har lagt til rette for at medlemmer med behov for økonomisk støtte enkelt kan finne informasjon og søke via lenke til kommunen, publisert på klubbens hjemmeside.

7.2 Kontingent og varesalg

Kontingent og treningsavgift var uendret i 2025. I løpet av året ble det besluttet og avviklet salg av treningsutstyr. Klubben har nå et **showroom** med utstillingsmodeller av drakter, klubbklær og annet utstyr.



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



8. Konkurranser, resultater og graderinger

8.1 Deltakelse og resultater i konkurranser

Klubben deltok i 2025 i flere regionale og nasjonale konkurranser, med varierende grad av deltakelse. Vedlagt (Vedlegg 1)

8.2 Hele Dan graderinger for medlemmer i Ålesund Taekwon-Do klubb

1.Dan:

Szymon Dulak,
Magnus Roald
Magnus Synnes
Birk Ullaland
Daniel Hofseth
Johannes Eiken
Alexander Otlo

4.Dan:

Vidar Vestnes

6.Dan

Ronny Eidsvik

9. Utmerkelser

Marianne Sørense og Adrian Wiik Luka fikk utmerkelsene årets instruktør for deres dedikerte engasjement, tilstedeværelse og engasjement.

10. Planer for 2026

Styret vil i tiden fremover prioritere:

- videreføring av rekrutteringsarbeidet, særlig rettet mot barn og ungdom



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



- økt nærhet til medlemmene, herunder etablering av ny avdeling i ytre bydel (Osanehallen)
- fortsatt satsing på sportslig utvikling og instruktørkompetanse
- tettere samarbeid med sponsorer og lokale aktører
- trygt og godt organiserte treningsforhold
- styrking av klubbkulturen gjennom sosiale tiltak og deltakelse i lokale arrangementer

Vedlegg 1:

2. Februar 2025- Midtnorsk Trondheim

Gull (1)

- **Riise Vinje Andrea** – Dame Jr.-2 Sparring 8–5 gup -57 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Riise Vinje Sarah** – Dame Jr.-2 Mønster 8–5 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

Bronse (3)

- **Dulak Szymon Ryszard** – Herre Sr. Sparring 4–1 gup +75 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Dulak Bartlomiej** – Herre Sr./Veteran Mønster 4–1 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Dulak Szymon Ryszard** – Herre Sr./Veteran Mønster 4–1 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Riise Vinje Sarah** – Dame Jr.-2 Sparring 8–5 gup -57 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Riise Vinje Andrea** – Dame Jr.-2 Mønster 8–5 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Myhre Eivor** – Dame Sr./Veteran Mønster 4–1 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

16.Mars 2025- Nordvest Ålesund

Gull (1)

- **Bunchuen Levion** – Herre Jr.-1 Sparring 8–5 gup -160 cm
- **Conteh Bjørkavoll Jeremiah** – Herre Jr. Mønster 8–5 gup
- **Stene-Paulsen Theo** – Herre Jr. Mønster 4–3 gup
- **Kristinsson Daniel Hjörtur** – Herre Jr.-2 Sparring 8–1 gup 60–65 kg
- **Albertsen Daniel** – Herre Jr.-2 Sparring 1–3 dan +70 kg
- **Vũ Huy** – Herre Sr. Sparring 8–1 gup 69–75 kg
- **Dulak Szymon Ryszard** – Herre Sr. Sparring 8–1 gup +75 kg
- **Kipperberg Erling Stenevik** – Herre Sr. Sparring 1–6 dan -75 kg



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



- **Vũ Huy** – Herre Sr./Veteran Mønster 4–1 gup
- **Kristinsson Daniel Hjörtur** – Herre Alle Jr. Spes.tek 8–3 gup
- **Asiwa Karabag Havin** – Dame Jr.-1 Sparring 8–5 gup -167 cm
- **Riise Vinje Andrea** – Dame Jr.-2 Sparring 8–5 gup -61 kg
- **Tønnesen Madsen Benedikte** – Dame Jr. Mønster 8–5 gup
- **Fylling Hege** – Dame Sr. Sparring 8–1 gup 65 kg
- **Myhre Eivor** – Dame Sr. Sparring 8–1 gup +65 kg
- **Knisensko Anna** – Dame Veteran Sparring 8–1 gup +74 kg
- **Wadseth Maria Theresa S.** – Dame Veteran Sparring 4.gup–6 dan -67 kg
- **Asiwa Karabag Havin** – Dame Alle Jr. Spes.tek 8–3 gup

Sølv (2)

- **Gjøsund Eiken Elias** – Herre Jr.-1 Sparring 8–5 gup -160 cm
- **Conteh Bjørkavoll Jeremiah** – Herre Jr.-1 Sparring 8–5 gup +160 cm
- **Hårvik Lukas** – Herre Jr.-1 Sparring 4–3 gup 160–167 cm
- **Kristinsson Daniel Hjörtur** – Herre Jr. Mønster 4–3 gup
- **Standal Hofseth Daniel** – Herre Jr.-2 Sparring 8–1 gup +70 kg
- **Rysgård Leander Emiel** – Herre Jr.-2 Sparring 4.gup–3 dan 65–70 kg
- **Storheim Nikolai** – Herre Jr. Mønster 2–1 gup
- **Eiken Tor-André** – Herre Veteran Sparring 8–1 gup +84 kg
- **Dulak Szymon Ryszard** – Herre Sr./Veteran Mønster 4–1 gup
- **Riise Vinje Andrea** – Dame Jr. Mønster 8–5 gup
- **Slocum Kragseth Karoline** – Dame Sr. Sparring 8–1 gup 65 kg
- **Karabag Helin** – Dame Sr. Sparring 8–1 gup +65 kg
- **Wadseth Maria Theresa S.** – Dame Veteran Mønster 1–6 dan
- **Slocum Kragseth Karoline** – Dame Sr./Veteran Mønster 8–5 gup

Bronse (3)

- **Stene-Paulsen Theo** – Herre Jr.-1 Sparring 4–3 gup 160–167 cm
- **Gjøsund Eiken Elias** – Herre Jr. Mønster 8–5 gup
- **Mitet Christer** – Herre Jr. Mønster 4–3 gup
- **Ekroll Erbacher Nicolas** – Herre Jr.-2 Sparring 8–1 gup +70 kg
- **Blindheim Ullaland Birk** – Herre Jr.-2 Sparring 4.gup–3 dan 65–70 kg
- **Ytterland Synnes Magnus** – Herre Jr. Mønster 2–1 gup
- **Gjøsund Eiken Johannes** – Herre Jr. Mønster 2–1 gup
- **Yndestad Mats Ratvik** – Herre Sr. Sparring 1–6 dan +75 kg
- **Halse Runar Kristiansen** – Herre Veteran Sparring 1–6 dan -84 kg
- **Vũ Huy** – Herre Sr./Veteran Knusing 8–1 gup
- **Klokk Triil Aurora** – Dame Jr.-1 Sparring 2–1 gup / 1–3 dan -167 cm
- **Riise Vinje Sarah** – Dame Jr.-2 Sparring 8–5 gup -61 kg
- **Espeseth Lea Aurora** – Dame Jr.-2 Sparring 4.gup–3.dan +65 kg
- **Riise Vinje Sarah** – Dame Jr. Mønster 8–5 gup
- **Ringstad Vassbotn Anna Christin** – Dame Jr. Mønster 8–5 gup
- **Govind Novella** – Dame Jr. Mønster 4–3 gup
- **Espeseth Lea Aurora** – Dame Jr. Mønster 2–1 gup
- **Karabag Helin** – Dame Sr./Veteran Mønster 8–5 gup
- **Myhre Eivor** – Dame Veteran Mønster 4–1 gup



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



- **Knisensko Anna** – Dame Veteran Mønster 4–1 gup

5. April 2025- Østlandscup Sandefjord

Bronse (3)

- **Albertsen Daniel** – Herre Jr.-2 Sparring 1–3 dan +70 kg – Ålesund TKD

21. September 2025- Nordvest Molde

Gull (1)

- **Kvarsnes Anfeldt Fugledal** – Herre Jr.-2 Sparring 1–3 dan +70 kg
- **Bjørkavoll Jeremia Conteh** – Herre Alle Jr. Spes.tek 8–3 gup
- **Karabag Havin Asiwa** – Dame Jr.-1 Sparring 8–5 gup 167–174 cm
- **Karabag Havin Asiwa** – Dame Jr.-1 Mønster 8–5 gup
- **Madsen Benedikte Tønnesen** – Dame Jr.-2 Sparring 4–1 gup -57 kg
- **Krohn-Dale Gabrielle Pimentel** – Dame Jr.-2 Mønster 8–5 gup
- **Vinje Andrea Riise** – Dame Jr.-2 Mønster 4–3 gup
- **Nordstrand Ayla Victoria** – Dame Sr./Veteran Mønster 4–1 gup
- **Karabag Havin Asiwa** – Dame Alle Jr. Spes.tek 8–3 gup

Sølv (2)

- **Synnes Magnus Ytterland** – Herre Jr.-2 Sparring 1–3 dan 65–70 kg
- **Albertsen Daniel** – Herre Jr.-2 Sparring 1–3 dan +70 kg
- **Eiken Johannes Gjørund** – Herre Jr.-2 Mønster 2–1 gup
- **Vu Minh Huy** – Herre Sr. Sparring 1–6 dan -69 kg
- **Perez-Rønneberg Era** – Dame Jr.-1 Mønster 1–3 dan
- **Vinje Sarah Riise** – Dame Jr.-2 Sparring 4–1 gup -57 kg
- **Krohn-Dale Gabrielle Pimentel** – Dame Jr.-2 Sparring 1–3 dan 57–61 kg
- **Madsen Benedikte Tønnesen** – Dame Jr.-2 Mønster 4–3 gup
- **Kjærstad-Schönefeld Mia** – Dame Sr. Mønster 1–3 dan

Bronse (3)

- **Bunchuen Levion** – Herre Jr.-1 Sparring 2–1 gup / 1–3 dan 167–174 cm
- **Storheim Nikolai Hermansen** – Herre Jr.-2 Sparring 4–1 gup +70 kg
- **Helseth Birk Viljar** – Herre Jr.-2 Sparring 1–3 dan +70 kg
- **Otlo Alexander Aran Charoensang** – Herre Jr.-2 Mønster 2–1 gup
- **Mitet Christer Gulbrandsen** – Herre Jr.-2 Mønster 2–1 gup
- **Myrheim Vilde** – Dame Jr.-2 Sparring 4–1 gup -57 kg
- **Vinje Sarah Riise** – Dame Jr.-2 Mønster 4–3 gup
- **Espeseth Lea Aurora Hatlen** – Dame Jr.-2 Mønster 2–1 gup
- **Søvynes Linn Juliann** – Dame Sr./Veteran Mønster 8–5 gup

27. September 2025- Vestnorsk Bergen



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



Gull (1)

- **Otlo Alexander Aran Charoensang** – Herre Jr.-2 Sparring 4–1 gup +70 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Kvarsnes Anfeldt Fugledal** – Herre Jr.-2 Sparring 1–3 dan +70 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Vinje Andrea Riise** – Dame Jr.-2 Sparring 4–1 gup -57 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Vinje Sarah Riise** – Dame Jr.-2 Mønster 4–3 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

Sølv (2)

- **Kvarsnes Anfeldt Fugledal** – Herre Jr.-2 Mønster 1–3 dan – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Madsen Benedikte Tønnesen** – Dame Jr.-2 Sparring 4–1 gup -57 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Vinje Andrea Riise** – Dame Jr.-2 Mønster 4–3 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

Bronse (3)

- **Madsen Benedikte Tønnesen** – Dame Jr.-2 Mønster 4–3 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

18. Oktober- Midtnorsk Trondheim

Gull (1)

- **Mitet Christer Gulbrandsen** – Herre Jr.-2 Sparring 4–1 gup -60 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Kristinsson Daniel Hjörtur** – Herre Jr.-2 Sparring 4–1 gup 65–70 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Vinje Andrea Riise** – Dame Jr.-2 Sparring 4–1 gup -57 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Vinje Sarah Riise** – Dame Jr.-2 Mønster 8–3 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

Sølv (2)

- **Eiken Johannes Gjørund** – Herre Jr.-2 Sparring 4–1 gup 65–70 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Eiken Tor-André Ulla** – Herre Veteran Sparring 4–1 gup +84 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Madsen Benedikte Tønnesen** – Dame Jr.-2 Mønster 8–3 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

Bronse (3)

- **Bunchuen Levion** – Herre Jr.-1 Sparring 4–3 gup 160–167 cm – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Stene-Paulsen Theo** – Herre Jr.-1 Sparring 4–3 gup 167–174 cm – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Otlo Alexander Aran Charoensang** – Herre Jr.-2 Sparring 4–1 gup +70 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb



- **Eiken Johannes Gjørund** – Herre Jr.-2 Mønster 2–1 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Dulak Bartłomiej** – Herre Sr./Veteran Mønster 4–1 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Madsen Benedikte Tønnesen** – Dame Jr.-2 Sparring 4–1 gup -57 kg – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
- **Vinje Andrea Riise** – Dame Jr.-2 Mønster 8–3 gup – Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb

1-2 November-NM/LM/LAG Oslo/Jessheim

NM

Sølv (2)

- **Wadseth Adrian Singson** – Herre Eldre Jr. Sparring 1–3 dan 60–65 kg – Ålesund TKD
- **Albertsen Daniel** – Herre Eldre Jr. Sparring 1–3 dan 70–75 kg – Ålesund TKD
- **Dybvik Alexander Myrstad** – Herre Sr. Sparring 1–6 dan +87 kg – Ålesund TKD

Bronse (3)

- **Synnes Magnus Ytterland** – Herre Jr. Sparring 1–3 dan 65–70 kg – Ålesund TKD

LM

Gull (1)

- **Espeseth Lea Aurora Hatlen** – Dame Jr. Mønster 2–1 gup – Ålesund TKD
- **Myhre Eivor** – Dame Sr. Sparring 2–1 gup +75 kg – Ålesund TKD

Bronse (3)

- **Otlo Alexander Aran Charoensang** – Herre Jr. Mønster 2–1 gup – Ålesund TKD
- **Vu Minh Huy** – Herre Sr. Sparring 2–1 gup -81 kg – Ålesund TKD
- **Vu Minh Huy** – Herre Sr. Mønster 2–1 gup – Ålesund TKD
- **Espeseth Lea Aurora Hatlen** – Dame Jr. Sparring 2–1 gup +61 kg – Ålesund TKD

LAG

Bronse (3)

- **Alle Jr. Trad. sparring 1–3 dan** – *Nordvest 1* (Helseth Birk, Synnes Magnus) – Region Nordvest
- **Herre Jr. lag sparring 2–1 gup / 1–3 dan** – *Nordvest 1 – Junior herre* (Blindheim Birk, Eiken Johannes, Helseth Birk, Otlo Alexander, Storheim Nikolai, Synnes Magnus) – Region Nordvest
- **Herre Alle Jr. lag mønster 2–1 gup / 1–3 dan** – *Nordvest 2 – Junior herre* (Blindheim Birk, Eiken Johannes, Helseth Birk, Otlo Alexander, Storheim Nikolai, Synnes Magnus) – Region Nordvest
- **Dame Jr. lag sparring 2–1 gup / 1–3 dan** – *Nordvest 1 – Junior dame* (Perez Era, Grønmyr Ninja Christine, Skarbøvik Martine, Espeseth Lea, Johansen Evelina Heggen) – Region Nordvest
- **Dame Alle Jr. lag mønster 2–1 gup / 1–3 dan** – *Nordvest 1 – Junior dame* (Brovold Tiril, Espeseth Lea, Johansen Evelina Heggen, Klokk Tiril, Perez Era, Rørhus Sofie) – Region Nordvest



Årsberetning 2025

Ålesund NTN Taekwon-Do klubb

